

SE SOIGNER

en toute saison

**AVEC LES HUILES
ESSENTIELLES**



Sommaire

..... • Les huiles essentielles nos alliées en toute saison •

Vivre en harmonie avec les saisons	2
Côté santé	9
Côté bien-être	9
Côté beauté	12

• Le printemps •

L'esprit du printemps	16
L'huile essentielle de citron jaune	19
L'huile essentielle de géranium rosat Bourbon	20
L'huile essentielle de genévrier (rameaux et baies)	21
L'huile essentielle de citron vert (ou limette)	22
L'hydrolat de carotte	23
• Côté santé	24
Recettes	28
• Côté bien-être	33
Recettes	41
• Côté beauté	43
Recettes	52

• L'été •

L'esprit de l'été	58
L'huile essentielle de lavande fine	61
L'huile essentielle d'ylang-ylang	62
L'huile essentielle de mandarine rouge	63
L'huile essentielle de menthe poivrée	64
L'hydrolat de rose	65
• Côté santé	66
Recettes	73
• Côté bien-être	75
Recettes	83
• Côté beauté	87
Recettes	96



..... • L'automne •

L'esprit de l'automne	102
L'huile essentielle de sarriette	105
L'huile essentielle de bergamote	106
L'huile essentielle de petitgrain bigarade	107
L'huile essentielle de carotte	108
Eau florale de fleur d'oranger	109
• Côté santé	110
Recettes	119
• Côté bien-être	123
Recettes	131
• Côté beauté	135
Recettes	144

..... • L'hiver •

L'esprit de l'hiver	150
L'huile essentielle de litsée citronnée (ou verveine exotique)	153
L'huile essentielle de thym à linalol	154
L'huile essentielle de cannelle écorce	155
L'huile essentielle d'orange douce	156
L'hydrolat d'eucalyptus globulus	157
L'eau florale de camomille romaine	158
• Côté santé	159
Recettes	169
• Côté bien-être	173
Recettes	181
• Côté beauté	183
Recettes	193

..... • Tout savoir pour bien débuter en aromathérapie •

Le B.A.BA de l'aromathérapie	198
Les précautions d'emploi	203
Reconnaître la qualité d'une huile essentielle	205
Les huiles végétales en quelques points essentiels	209
10 indispensables pour bien démarrer	213
Les bonnes adresses Internet	216









L'esprit du printemps

*« Les fleurs du printemps
sont les rêves de l'hiver racontés,
au petit matin, à la table des anges. »*

..... • Khalil Gibran •

L'huile essentielle de citron jaune



BAIN



VOIE ORALE



VOIE CUTANÉE



DIFFUSION

Pourquoi est-elle indispensable ?

L'HE de citron jaune est la star de cette saison ! S'il y a une huile essentielle avec laquelle nous pouvons partir au bout du monde, c'est elle, la meilleure compagne des voyageurs (à mettre aussi dans sa trousse de week-end). Appelée aussi l'huile essentielle de la femme et de l'enfant, elle soigne de nombreux bobos et vous sera utile tout au long du printemps : elle est antiseptique, antinauséuse et détoxifiante (permettant le déstockage des graisses), favorise la digestion et la bonne circulation sanguine. Elle assainit l'atmosphère.

Ses vertus

› Santé

- antiseptique aérien
- digestive et apéritive
- antinausée
- anti-mal des transports
- booste les défenses naturelles

Nom botanique : *Citrus limonum*

Famille botanique : rutacées

Origine : France, Italie (Sicile)

Partie distillée : le zeste (rendement > 1,5 %)

Chémotypes : limonène

Famille(s) biochimique(s) majeure(s) : monoterpènes et coumarines

Caractéristiques organoleptiques :

- olfactif : rafraîchissant et pétillant
 - couleur : jaune clair
 - apparence : liquide limpide
- Utilisée en parfumerie en note de tête.

- diurétique : réduit la rétention d'eau et la cellulite
- fluidifie le sang

› Bien-être

- favorise l'optimisme et la joie de vivre

› Beauté

- purifie et assainit les peaux grasses
- soin minceur : permet le déstockage des graisses, draine les toxines
- embellisseur de teint : donne luminosité, fraîcheur et éclat
- tonifie et raffermi les tissus
- renforce les vaisseaux capillaires et anticouperose

Précautions d'emploi

- *Huile photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil après application.*
- *Huile dermocaustique : utiliser diluée pour les peaux sensibles.*

L'huile essentielle de **géranium** rosat Bourbon

Nom botanique : *Pelargonium graveolens*

Famille botanique : géraniacées

Origine : Égypte, Chine, Madagascar, Guinée, Île de la Réunion (appellation Bourbon)

Partie distillée : les feuilles

Chémotypes : citronellol, géraniol, linalol

Famille(s) biochimique(s) majeure(s) : monoterpénols et esters

Caractéristiques organoleptiques :

- olfactif : rosée, fruitée et sucrée
- couleur : jaune légèrement ambré
- apparence : liquide et très fluide

Utilisée en parfumerie en note de cœur et de tête.



BAIN



VOIE ORALE



VOIE CUTANÉE



DIFFUSION

Pourquoi est-elle indispensable ?

L'HE de géranium rosat Bourbon saura se rendre indispensable dans la pharmacie de la maison et vous sera utile pour les bobos de dernière minute (elle est hémostatique et antiseptique) ; pour apaiser les troubles féminins ; pour réguler un déséquilibre du taux de sucre ; pour restreindre les grignotages impulsifs liés à des émotions mal digérées. Ce printemps, elle va vous aider à réguler l'appétit simplement et naturellement.

Ses vertus

› Santé

- antispasmodique, relaxante
- tonique, astringente, hémostatique

- stimule la circulation veineuse
- anti-infectieuse, antibactérienne, antifongique

› Bien-être

- réconfortante
- apaise les esprits inquiets
- aide à l'acceptation de soi

› Beauté

- antiseptique
- calmante
- régénérante



L'huile essentielle de **genévrier** (rameaux et baies)



BAIN



VOIE ORALE



VOIE CUTANÉE



DIFFUSION

Pourquoi est-elle indispensable ?

L'HE de genévrier est un tonique circulatoire, elle facilite et améliore la circulation sanguine et soulage la lourdeur des jambes. Diurétique et anti-eau, elle complète parfaitement une routine printanière détoxifiante et minceur. Véritable alliée du foie et des reins, elle les soutient en les nettoyant et en leur apportant régénération et force.

Ses vertus

› Santé

- favorise la circulation : hémorroïdes, varices, stases veineuses
- décongestionnante lymphatique : œdèmes
- facilite la digestion

Nom botanique : *Juniperus communis*

Famille botanique : cupressacées

Origine : Balkans

Partie distillée : les baies (rendement > 3,4 %)

Chémotypes : α -pinène, myrcène, sabinène, terpinène

Famille(s) biochimique(s) majeure(s) : monoterpènes et sesquiterpènes

Caractéristiques organoleptiques :

- olfactif : âcre
 - couleur : jaune clair
 - apparence : liquide limpide
- Utilisée en parfumerie en note de cœur.

› Bien-être

- purifie des pensées négatives
- calme les excès

› Beauté

- décongestionnante lymphatique : anti-eau, anticellulite
- assainit les peaux grasses et mixtes
- favorise le drainage des toxines

Le petit +

L'HE de genièvre apporte une note légèrement poivrée, boisée et résineuse aux parfums. Elle se marie très bien avec les essences de bois tels que le cèdre, l'oud et d'autres épices.



Côté santé

Finis les petits écarts de cet hiver et les formes arrondies cachées sous les gros pulls... C'est le printemps ! Notre corps se réveille et les premiers rayons de soleil nous donnent simplement envie de renouveau, de dynamisme et de légèreté. C'est décidé : je draine, je détoxifie et je m'occupe de mon corps. Mes jambes sont légères et belles : je les dévoile. Je suis prête pour une saison gorgée de vitalité !

L'aroma-trousse idéale

✿ L'HE de citron jaune est l'incontournable de cette saison pour faciliter la circulation sanguine, déstocker les graisses et drainer les toxines, assainir et purifier la maison afin de se débarrasser des allergies et des miasmes de l'hiver. Contrairement au citron pressé, l'HE de citron jaune est également très efficace pour calmer les aigreurs d'estomac et réguler le taux d'acidité

(contrairement au fruit pressé). Vous pouvez l'associer avec l'HE de genévrier pour purifier votre maison en versant quelques gouttes dans un spray d'ambiance ou un diffuseur électrique. Toujours avec l'HE de genévrier, et incorporée dans une base d'huile végétale de calophylle inophylle, avec un extrait hydroglycériné de Petit Houx, l'huile essentielle de citron jaune favorise la circulation sanguine et permet de retrouver des jambes légères comme des plumes ! Pour une boisson détoxifiante et rafraîchissante dès le matin, mélangez l'HE de citron jaune avec l'HA de carotte. En la mariant avec l'HE de géranium dans une base gel pour une application quotidienne, elle vous aidera à

Légende aromatique

Une jolie légende raconte comment le citron prit racine à Menton : chassée avec Adam du paradis terrestre, Ève emporta un fruit d'or. Adam, redoutant la colère divine, la pria de jeter le fruit. Elle répondit qu'elle le ferait, mais dans un lieu de son choix. Ils franchirent des montagnes, des vallées, des plaines... Aucun lieu n'eut gré à ses yeux. Soudain, ils aperçurent Garavan à leurs pieds. La beauté du golfe, la douceur du climat, la végétation luxuriante... Tout leur rappelait le paradis. Ève enterra le citron dans le sol, qui donna ensuite le citron de Menton...



L'huile essentielle de **citron vert** (ou limette)

Nom botanique : *Citrus aurantifolia*

Famille botanique : rutacées

Origine : Mexique

Partie distillée : le zeste (rendement > 1,5 %)

Chémotypes : limonène

Famille(s) biochimique(s) majeure(s) :
monoterpènes et coumarines

Caractéristiques organoleptiques :

- olfactif : douce
 - couleur : jaune clair
 - apparence : liquide limpide
- Utilisée en parfumerie en note de tête.



BAIN



VOIE ORALE



VOIE CUTANÉE



DIFFUSION

Pourquoi est-elle indispensable ?

L'HE de citron vert, appelée aussi limette, permet de faire le lien énergétique entre les saisons Yin (hiver froid et humide) et Yang (été chaud et sec) grâce à ses vertus antispasmodique, anti-inflammatoire et antistress ! Le citron vert a une identité olfactive « fraîche » et son goût l'est également. Comme ça fait du bien !

Ses vertus

› Santé

- anti-inflammatoire et antispasmodique
- prévient les risques cardio-vasculaires

› Bien-être

- antistress
- antidéprime
- aide à lutter contre l'anxiété et les frustrations

› Beauté

- traite les mycoses des ongles

Le petit +

Le citron vert, avec son identité olfactive très marquée, rehausse et rafraîchit les agrumes, et préfère les fleurs et fruits exotiques avec lesquels il s'entend à merveille : mangue, coco, tiaré... sous le soleil évidemment !

Précautions d'emploi

- **Huile photosensibilisante** : ne pas s'exposer au soleil après l'application.
- **Huile dermosensible** : utiliser diluée pour les peaux sensibles.





lutter plus efficacement contre les capitons et favorisera une élimination rapide des toxines.

✿ *L'HE de géranium rosat*

Bourbon est un bon diurétique qui stimule l'élimination des toxines accumulées pendant l'hiver. Elle aide à réguler le taux de sucre et à limiter le grignotage entre les repas ! Vous pouvez l'associer avec l'HE de genévrier qui est elle aussi un très bon diurétique. Pour cela, versez 10 gouttes de chaque HE dans 250 ml de lait pour le corps neutre. Massez-vous les cuisses, le ventre et le bas du dos (là où se trouvent les glandes adrénales).

Cocktail vitalité

L'aliment est un médicament. Rien de tel qu'un cocktail de fruits et légumes fraîchement pressés pour faire le plein de vitalité pour toute la journée. Une cure de 15 jours s'impose. Au menu : orange, banane, citron, carotte, gingembre frais + 1 c. à s. d'HA de carotte + 2 à 3 gouttes d'HE de citron jaune !

✿ *L'HA de carotte* purifie le foie et la vésicule biliaire, permettant de libérer le corps des toxines accumulées pendant l'hiver. Régénérant, il renforce également ces organes au printemps. Afin d'optimiser ses vertus drainantes, nettoyantes, purifiantes du foie et du système digestif, vous pouvez l'associer avec l'HE essentielle de citron jaune. Prenez le matin à jeun, 10 minutes avant le petit déjeuner, 1 c. à s. d'HA de carotte avec 1 c. à c. de vinaigre de cidre + 1 goutte d'HE de citron jaune.

Les meilleurs complices santé de la saison

✿ *L'huile végétale de calophylle inophyle* contient des actifs très puissants qui facilitent la circulation sanguine. En massage avec des mouvements ascendants doux mais fermes, vous soulagerez la lourdeur des jambes et favoriserez une meilleure circulation. Lourdeur et inconfort ne seront plus qu'un lointain souvenir ! À répéter quotidiennement.

✿ *Le vinaigre de cidre bio* est riche en oligoéléments (fer, potassium, magnésium et calcium). Il facilite la digestion et favorise une bonne élimination des toxines. Il aide à retrouver forme, vitalité et minceur. En cure de 3 semaines, mélangez 1 c. à c. de vinaigre de cidre avec 1 c. à c. d'HA de carotte dans un verre d'eau de source. À boire le matin à jeun, 10 minutes avant la prise du petit déjeuner.





✿ *L'extract de Petit Houx* est un veinotonique, connu pour faciliter la circulation sanguine et soulager les « jambes lourdes ». Versez 5 c. à c. dans votre bouteille d'eau + 3 gouttes d'HE de citron jaune. Secouez bien avant l'emploi et profitez-en tout au long de la journée au bureau !

Les priorités santé du printemps et leurs solutions

✿ *C'est le grand nettoyage de printemps ?*

La maison est un endroit privilégié pour les microbes, acariens et divers allergènes liés aux détergents et produits ambiants. Cet environnement, pollué malgré nous, favorise les risques d'allergies.

Inutile de multiplier les achats coûteux de produits peu respectueux de notre santé et de l'environnement. Privilégiez les sprays assainissants aromatiques faits maison, 100 % efficaces et 100 % naturels !

Spray purifiant et antiallergie

- Versez 40 gouttes d'HE de citron jaune et de genévrier dans un flacon spray d'ambiance de 30 ml. Complétez par un mélange à parts égales d'alcool et d'eau, et vaporisez.
- Déposez 5 gouttes pures d'HE de citron jaune et de genévrier sur des pads de coton pour une diffusion dans la voiture ou à la maison. Le tour est joué. Facile, non ?

Nettoyage de printemps

Nettoyez votre intérieur à la vapeur pour faire front aux allergies. Une fois par mois, faites le grand ménage de votre literie et de vos tapis. Ajoutez, selon la contenance du bac à eau, entre 3 et 6 gouttes d'HE de citron jaune pour optimiser votre nettoyage, rafraîchir votre intérieur et retarder l'apparition des acariens.